ANIZTASUNAREN ZAPOREA
EL SABOR DE LA DIVERSIDAD

Alde Zaharreko errezetak

Recetas del Casco Viejo





AZ, Alde Zaharreko Sare Komunitarioa, auzokideek parte hartzeko gunea da. Egitasmo ugari, hamar kolektibo baino gehiago eta hainbat lagun helburu berarekin, nahi dugun bizilekua eraikitzea. Auzoaren ikuspegi integral batetik, AZk auzokideak elkarren artean topatzea erraztea, gure beharrei erantzutea eta komunitatea sortzea du xede. Sare honetan baduzu tokia, etor zaitez!

AZ, la Red Comunitaria del Casco Viejo es un espacio de participación vecinal. Múltiples proyectos, más de diez colectivos y diversas personas con un objetivo común, construir el lugar en el que queremos vivir. Desde una visión integral del barrio, AZ quiere facilitar el encuentro entre sus vecinas y vecinos, atender nuestras necesidades y crear comunidad. Esta red cuenta contigo, ¡te esperamos!

Auzo gustagarria eraikitzen

Auzokide agurgarria:

Ongi egotea espero dugu. Gu oso pozik gaude maitasunez egin dugun auzoko bigarren errezeta-liburu hau aurkezten dizugulako. Beti gogoratzen dugu nola hasi ginen jatorri ezberdinetako jendea elkar ezagutzen Piparrikako lehen bilera haietan, uraza, tomate, tipula eta piper artean. Bai topaketa ederrak, gure istorioak, irriak, hizkuntzak, ohiturak, musika, jaiak, erakusketak partekatu eta noski, postre goxo-goxo haiek jan ahal izateko.

Aniztasunean elkarrekin topo egiten jarraitzen dugu zapore gustagarrien bidez, gozo zein gazi, eta horren meritua zurea da. Komunitate-sare hau eraikitzen jarraituko dugu, janaria elkar ezagutzeko aitzakia besterik ez da-eta. Esandakoa... Sukaldean aritu eta gozatu!

Haciendo un barrio con gusto

Estimada vecina, vecino:

Esperamos que te encuentres bien. Nosotras estamos muy felices por presentarte este segundo recetario del barrio que hicimos con mucho cariño. Siempre recordamos cuando personas de diferentes orígenes empezamos a conocernos en esas primeras reuniones en Piparrika, rodeadas de lechugas, tomates, cebollas y pimientos. Qué lindos encuentros, ese compartir nuestras historias, risas, idiomas, costumbres, música, fiestas, exposiciones y por supuesto, saborear aquellos riquísimos postres.

Nos seguimos encontrando en la diversidad a través de deliciosos sabores, dulces y salados, y ese mérito es tuyo. Persistiremos en la construcción de esta red comunitaria donde la comida es solo un pretexto para descubrirnos. Y no se diga más... ¡A cocinar y disfrutar!

Eskerrak

Aniztasunaren zaporea errezeta-liburu honek hasierako ideiatik hasi eta gure eskuetan eduki arte hainbaten eta hainbaten laguntza handi-handia izan du, auzoa eraikitzeko apustua egin duten banakakoena edo taldeena.

Kalkulaezina da nolako pazientzia eta dedikazioa izan zuten errezeta, itzulpen, argazki, audio, iruzkin eta iradokizunak bidaltzeko.

Biziki eskertzen dugu amets hori egia bihurtzeko jarritako konfiantza, ahalegina eta maitasuna; ametsak aurrera jarraituko duela hitz ematen dugu.

Esker ona bereziki zuretzat da, auzokide, merkatari, langile, Alde Zaharreko ibiltari, eskuetan jasotzen duzulako… esker mila.

Agradecimientos

Este recetario **El sabor de la diversidad**, desde su idea inicial hasta el tenerlo en nuestras manos ha contado con la inmensa colaboración de decenas de personas que, a título individual o colectivo, han apostado por construir vecindad. Es incalculable la paciencia y la dedicación con las que nos hicieron llegar sus recetas, traducciones, fotografías, audios, comentarios y sugerencias.

Agradecemos profundamente la confianza, el esfuerzo y el cariño que pusieron para hacer realidad este sueño, que prometemos continuar.

El reconocimiento especial es para ti, vecino, vecina, comerciante, currante, paseante del Casco Viejo, que lo aceptas en tus manos… gracias.

"Esta comida es la forma de mi madre para hacerme sentir especial. Cuando llegaba del colegio y me sentaba a la mesa para comer, el encontrarme con este platillo me hacía sentir todo su amor por mí"

Melissa Somarriba



Kazola-orea
Masa de cazuela

Osagaiak (6-8 lagunendako):

- *1 tipula xehatu*
- *1 baratxuri-buru xehatu*
- *4 tomate zuritu eta xehatu*
- *1 piper berde xehatu*
- *1 mendafin sorta*
- *8 martorri xehatu*
- *½ kg haragi xehatzeko*
- *Arto-orea (ur katilu batean disolbatua)*
- *2 kikara txerri koipe*
- *2 katilu haragi-salda*
- *Lima-zukua, gustura*
- *Gatza, gustura*
- *Disolbatutako atxiotea*

Nola prestatzen da?

Eltze batean katilu erdi txerri-gantz bota eta bertan barazkiak, tipula, baratxuriak, piper berdea eta tomateak erregosi. Frijituta dagoenean, mendafin sortaren erdia eta martorri xehatua gehitu. Minutu batzuen ondoren, belarren zaporeak erregosiari lotu bitartean, aurrez egositako kilo erdi haragi gehitu, nahastu;

¿Qué lleva? (para 6 a 8 personas):

- *1 cebolla picada*
- *1 cabeza de ajo picada*
- *4 tomates pelados y picados*
- *1 pimiento verde picado*
- *1 moño de hierbabuena*
- *8 hojas de cilantro picadas*
- *1/2 kg de carne de ternera para desmechar*
- *1 ½ de masa de maíz (diluida en 1 taza de agua)*
- *½ taza de grasa de cerdo*
- *2 tazas de caldo de carne*
- *Zumo de lima al gusto*
- *Sal al gusto*
- *Achiote diluido*

¿Cómo se prepara?

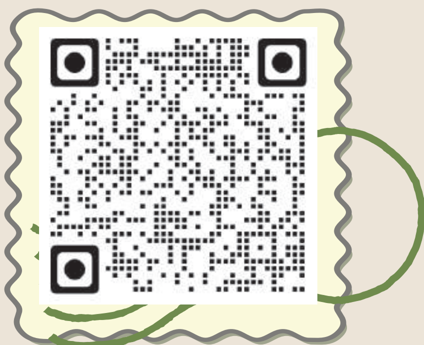
En una olla vertimos media taza de manteca o grasa de cerdo y en ella sofreímos las verduras, la cebolla, los ajos, el pimiento verde y los tomates. Cuando el



sofrito tome forma, agregamos la mitad del moño de hierbabuena y el cilantro picado. Al dejar transcurrir unos minutos, mientras se unen los sabores de las hierbas al sofrito, agregamos 1/2 kilo de carne desmechada previamente cocida y mezclamos. Echamos la taza y media de masa de maíz,

katilu eta erdi arto-ore nahastu eltzera gehitu aurretik, gero osagaiekin nahastu eta, nahasteari utzi gabe, bi katilu salda gehitu. Mugitzen jarraituko dugu eta gainerako osagaiak gehituko ditugu: gatza, atxiotea, limazukua eta gainerako mendafina. Orea egosi arte nahastu eta zerbitzatu… On egin!

mezclamos con los ingredientes y sin dejar de remover agregamos el caldo de res. Seguimos removiendo y añadimos el resto de los ingredientes: sal, achiote, zumo de lima y el sobrante de la hierbabuena. Removemos hasta que la masa se cocine y servimos… ¡Buen provecho!





"Esta es una receta familiar muy especial, los días que la comemos es un festival. No conocemos ninguna otra casa donde se hagan y la gente no sabe si es un postre, un primer plato o qué"

Teresa Dencausa

Patatak esnearekin
Patatas con leche

Osagaiak:

- *1 patata ertain mahaikide bakoitzeko*
- *Arrautza*
- *Irina*
- *Gatza eta piperbeltza*
- *Oliba-olioa*
- *Esnea (litro bat, gutxi gorabehera)*

Nola prestatzen da?

Patatak zuritu eta okin estiloan moztu, lodiera ertaineko xerratan. Gatza eta piperra eman eta irinetan sartu, eta gero arrautzetan. Su ertainean/gogorrean frijitu oliba-olio ugarirekin, txigortzen diren arte, ez hausteko eta ez pilatzeko kontuz. Gero, buztinezko kazola batera edo eltze baxu batera pasa eta esnez estali. Berriro gatza eta piperbeltza gehitu ditzakegu kazolan. Irakiten hasten denean, sua jeitsi bor-borrean egosteko. Ez da nahastu behar, hautsi egingo liratekeelako eta itxura okerragoa

¿Qué lleva?

- *1 patata mediana por comensal*
- *Huevo*
- *Harina*
- *Sal y pimienta*
- *Aceite de oliva*
- *Leche (más o menos un litro)*

¿Cómo se prepara?

Pelamos las patatas y las cortamos estilo panadera, en rodajas con un grosor medio. Las salpimentamos y las pasamos por harina y después por huevo. Las freímos en abundante aceite de oliva a fuego medio/fuerte, lo justo para que se doren, teniendo cuidado de que no se rompan ni se amontonen. Luego, las pasamos a una cazuela de barro u olla baja y las cubrimos de leche. Podemos volver a añadir sal y pimienta ya en la cazuela. Cuando empiece la ebullición bajamos el fuego lo suficiente para que al bor-bor, se vayan





izango luketelako. Ordu erdiren barruan sardexka batekin zulatu, eta egosita daudela ikusten badugu, sua itzali eta jateko prest egongo dira. Denbora pixka bat utzita goxoago daude eta biharamunean... Gozatzera!

cociendo. No hay que remover porque se romperían y tendrían peor presencia. Las pinchamos al cabo de media hora con un tenedor y si vemos que están cocidas apagamos el fuego y están listas para comer. Un poco reposadas son más ricas y al día siguiente... ¡A disfrutarlas!





"Esta receta tiene de curioso, que como su propio nombre indica, no hay que hacerle mucho caso, lo cual es un lujo, estando en el Depor cocinando con la cuadrilla"

Txoko Gastronómico del Club Deportivo de Montaña



Arkumea Txilindron era arduragabean
Cordero en txilindron al descuido

Osagaiak (8 mahaikiderendako):

- *2,5 kg arkume (ia beti hanka erosten dugu, baina lepoa, hegala eta abar ere gehitzen ahal zaizkio)*
- *1 kutxa piper txorizero*
- *1 baratxuri buru*
- *Oliba-olioa*
- *Ura*
- *1 txorrotada ardo zuri edo koñak (aukerakoa)*

Nola prestatzen da?

Baratxuriak zuritu eta zeharkako xafletan moztu. Bi hatz oliba-olio dituen lapiko batean, baratxuriak frijitu. Baratxuriak gorritu direnean, arkumea gehitu, eta, horri, aurretik gatza eman, eta arkumea ere gorritu. Aldi berean, piper txorizeroak berotzeko beste ontzi bat urarekin jarri, gutxi gorabehera ordu laurdenez, ez dute irakin behar, baina bai piperraren barruko haragia askatu ahal

¿Qué lleva? (para 8 comensales):

- *2,5 kg de cordero (casi siempre compramos pierna, también se le puede añadir cuello, falda, etc...)*
- *1 caja de pimientos choriceros*
- *1 cabeza de ajos*
- *Aceite de oliva*
- *Agua*
- *1 chorrico de vino blanco o coñac (opcional)*

¿Cómo se prepara?

Pelamos los ajos y los cortamos en láminas transversales. En una cazuela con unos dos dedos de aceite de oliva, se fríen los ajos. Cuando los ajos estén dorados, se añade el cordero al que previamente le añadimos sal, y doramos el cordero también. A la par, habremos puesto otro cazo con agua para calentar los pimientos choriceros, durante un cuarto de hora más o menos,

izateko behar adina denbora. Arkumea gorrituta dagoenean, ardo/koñak txorrotada gehitu, nahi badugu, eta hor bertan bota piperrak bigundu ditugun ur bera; ondoren, haragia piperretatik askatu eta arkumeari bota. Hona hemen platerari



izena ematen dion unea: hemendik aurrera, ez zaio jaramonik egin behar, su baxuan utzi, egosten, ordu eta erdi inguru su geldoan egin dadin. Denbora hori igarota, sua itzali eta gozatzeko prest egonen da. On!

no hace falta que hiervan pero sí que estén el tiempo suficiente para poder desprender la carne interior del pimiento. Cuando esté el cordero ya dorado, añadimos el chorrico de vino/coñac, si es que queremos y ahí mismo incorporamos la misma agua donde hemos ablandado los pimientos; seguidamente desprendemos la carne de los pimientos y la añadimos al cordero. Aquí es cuando llega el momento que le da nombre al plato y es que a partir de aquí ya no hay que hacerle caso, le dejamos a fuego más bien bajo, manteniendo la cocción, para que se vaya haciendo a fuego lento alrededor de hora y media. Transcurrido ese tiempo, se apaga el fuego y estará listo para ser disfrutado. ¡¡Provecho!!









“En nuestro taller de cocina, preparamos y degustamos recetas en las meriendas que hacemos una vez al mes, o en las comidas para celebrar las festividades de la Inmaculada, la Candelaria (patrona de las Viudas), por Navidad, San Fermín, etc...”

Asociación de Viudas Roncesvalles

Kuiatxo bizkotxoa
Bizcocho de calabacín

Osagaiak:

- *250 g zuritu gabeko kuiatxo*
- *3 arrautza*
- *Gatz pixka bat*
- *1 limoiren birrindura*
- *130 g azukre zuri*
- *200 g irin*
- *100 ml olio*
- *10 g legami*



Nola prestatzen da?

Hasteko, arrautzak irabiatu, limoi-arraila eta azukrea gehitu, eta bolumena bikoizten denean, olioa gehitu. Irina bahetu gatzarekin eta legamiarekin, eta aurreko nahasketari gehitu, kuiatxo birrinduarekin txandakatuz. Olio pixka batekin igurtzitako molde batean jarri, itsatsi ez dadin, eta aurretik berotutako labean sartu, 180º C-tan 45 edo 50 minutuz. Denbora amaitutakoan, labetik atera eta hozten denean, gozatzera!

¿Qué lleva?

- *250 gr de calabacín rallado sin pelar*
- *3 huevos*
- *1 pizca de sal*
- *Ralladura de 1 limón*
- *130 gr de azúcar blanco*
- *200 gr de harina*
- *100 ml de aceite*
- *10 gr de levadura*

¿Cómo se prepara?

Batimos los huevos, añadimos la ralladura de limón y el azúcar, cuando doble su volumen, le agregamos el aceite. Tamizamos la harina con la sal y la levadura y las añadimos a la mezcla anterior, alternándolo con el calabacín rallado. Ponemos en un molde untado con un poco de aceite para que no se pegue y metemos al horno previamente precalentado, a 180º durante 45 ó 50 minutos. Cuando se enfríe, ¡a disfrutarlo!







"Esta receta es típica de las navidades en Euskal Herria. Es muy reconstituyente, y en el frío del invierno viene muy bien"

Mariló Gorostiaga

Intxaur saltsa
Salsa de nueces

Osagaiak:

- *300 gramo intxaur zuritu*
- *6 dl esne*
- *1/2 l esne-gain likido*
- *220 g azukre*
- *Kanela adar bat*

Nola prestatzen da?

Intxaurrak zurmailu edo almeriz batekin ondo zanpatu, bi trapu garbiren artean egin daiteke. Esnea eta esne-gaina kanela adarrarekin irakin, kanela kendu eta txikitutako intxaurrak eta azukrea gehituko dizkiogu. Emeki-emeki egosi hogeita hamar minutuz, krema arin bat bezala geratu arte, arinegi badago pixka bat gehiago irakiten utzi, lodiegi badago esne pixka bat gehitu. Jarri ontzietan eta zerbitzatu epel edo hotz.

¿Qué lleva?

- *300 gr de nueces peladas*
- *6 dl de leche*
- *1/2 l de nata líquida*
- *220 gr de azúcar*
- *Una rama de canela*

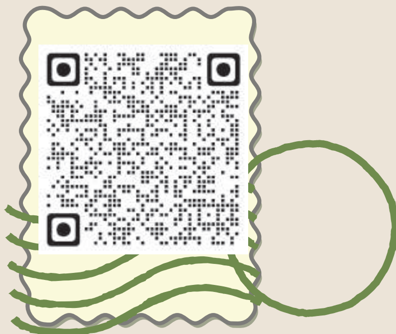
¿Cómo se prepara?

Aplastamos bien las nueces con un mazo o mortero, se puede hacer entre dos trapos limpios. Hervimos la leche y la nata con la rama de canela, luego retiramos la canela y añadimos las nueces machacadas y el azúcar. La ponemos a cocer muy suavemente unos treinta minutos hasta que quede como una crema ligera, si está demasiado ligera dejamos hervir un poco más, si está demasiado espesa añadimos un poco de leche. Ponemos en recipientes y servimos templada o fría.



"Karrikirik urtero Sanferminetarako ateratzen duen "Zezenak mendian" kamisetaren omenean aukeratu dugu errezeta hau"

Karrikiri Topagunea



Arto Beltzezko krepeak barazki eta humusarekin
Crepas de maíz negro con verduras y hummus

Osagaiak eta nola prestatzen den:

Krepearen osagaiak:

- *250 g arto beltz*
- *Ura*

Krepearen masa egiteko:
Katilu batean arto beltza uretan utzi 6 orduz. Denbora hori pasata, ura kendu eta artoa bakarrik utzi eta ur garbi pixka bat bota. Hau guztia nahastu irabiagailuarekin pasta likido bat sortu arte, ez da oso lodia geratu behar baizik eta nahiko likidoa izan behar du.

Krepearen prestaketa:
Krepe-zartagin batean sortu dugun nahasketa bota eta homogeneoki zabaldu. Paleta baten laguntzaz, buelta eta

Qué llevan y cómo se prepara?

Ingredientes de la crepa:

- *250 gr. de trigo sarraceno*
- *Agua*

Elaboración de la masa de la crepa:
Dejar el trigo sarraceno en agua en una taza durante 6 horas. Pasado este tiempo, se retira el agua y se deja sólo el maíz y se echa un poco de agua limpia. Mezclar todo esto con la batidora hasta que se forme una pasta líquida, no debe quedar muy gruesa sino que debe ser bastante líquida.

Preparación de la crepa:
Vertemos la mezcla que hemos creado en una crepera y la extendemos homogéneamente.



buelta eman (alde bakoitzean minutu 1 utzi, gutxi gorabehera). Horrela eginen ditugu nahi ditugun guztiak. Krepearen lodiera izango da egin dugun nahasketaren lodieraren araberakoa.

Barazkia egiteko:

- *4 porru*
- *1 brokoli*
- *Tamaria*

Barazkien prestaketa:
Alde batetik, porruak ongi moztu eta txiki-txiki eginda zartagin batean su motelean jarri 20 minutu.

Beste alde batetik, brokolia moztu zatitxoetan eta jarri egosten 10-15 minutu.

2 osagai hauek prest ditugunean, nahastu eta batu zartagin batean eta eginak daudenean

Con la ayuda de una paleta dar vuelta y vuelta (dejar 1 minuto a cada lado, más o menos). Así haremos todas los que queramos. El espesor de la crepa estará en función del espesor de la mezcla realizada.

Ingredientes de las hortalizas:

- *4 puerros*
- *1 brócoli*
- *Tamari*

Preparación de las hortalizas:
Por un lado, picar bien los puerros y ya bien picados se ponen en una sartén a fuego lento durante 20 minutos. Por otro lado, cortamos el brócoli en trocitos y lo ponemos a cocer 10-15 minutos. Cuando tengamos preparados estos 2 ingredientes, los mezclamos y lo sumamos a una





itzali sua eta Tamari txorrota txiki bat bota.

Humusaren osagaiak:

- *Txitxirioak (egosiak edo guk egositakoak)*
- *Limoia*
- *Olioa*
- *Tahina (koilaratxo bat)*
- *Piperrauts gozoa*

Humusa nola prestatu:
Txitxirioak nahasi limoi zuku, olio eta Tahinarekin, hau guztia nahastu irabiagailuarekin. Lodi geratzen bazaigu nahasketa, ur pixka bat bota eta listo, badugu beste saltsa bat. Gainetik piperrauts gozoa bota.

Hortaz, osagai guztiak prest ditugunean krepea hartu, humus pixka bat jarri, barazkiak gehitu eta nahi izatekotan kanonigoak ere jar-tzen ahal dituzu. On egin!

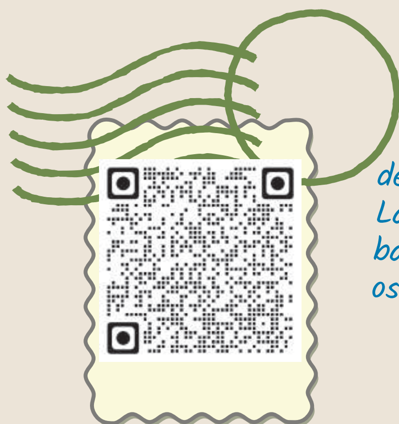
sartén y cuando esté preparado lo retiramos del fuego y añadimos un pequeño chorro de Tamari.

Componentes del hummus:

- *Garbanzos (cocidos o cocidos por nosotros/as)*
- *Limón*
- *Aceite*
- *Tahín (1 cucharadita)*
- *Pimentón dulce*

Cómo preparar el hummus:
Mezclamos los garbanzos con zumo de limón, aceite y Tahín, batimos todo esto con la batidora. Si nos queda espesa la mezcla, verter un poco de agua, y listo, ya tenemos otra salsa. Añadimos por encima el pimentón dulce. Así, cuando tengamos todos los ingredientes preparados cogemos la crepa, echamos un poco de hummus, juntamos las verduras y si queremos podemos añadir unos canónigos. ¡Buen provecho!





"Humusa garnizio gisa har dezakezue, gordin igurzteko, ogi pitarekin bustitzeko edo zuen ogitartekoetan eta sandwichetan igurtzi dezakezue. Izan ere, guk errezeta hau erabili dugu Laba kafetegian eskuragarri dugun tostada gozo bat egiteko, proba dezazuen gomendatzen dizuegu, osasungarria izateaz gain, zoragarri dagoelako!"

Laba

Erremolatxa hummus-a
Hummus de remolacha

Osagaiak:

- *160 g txitxirio gordin edo 400 g txitxirio egosi*
- *1 limoiren zukua*
- *1 zopa koilarakada Tahin*
- *1 baratxuri hortz ernamuinik gabe*
- *1 koilarakada gatz*
- *2 koilarakada kumino*
- *1 erremolatxa, 180 gramo ingurukoa (egosia)*
- *Sesamo-haziak*

Nola prestatzen da?

Egositako txitxirioak erabil ditzakegu, edo zeuk egositakoak. Aukera hori aukeratzen badugu, garbantzuak uretan utzi 8 eta 12 ordu bitartean. Beste lekale batzuk ez bezala, garbantzuak eltzera bota behar dira ura irakiten dagoenean, 2 orduz egosten utzi eta amaieran gatza gehitu.

¿Qué lleva?

- *160 gr de garbanzos crudos o 400 gr de garbanzos cocidos*
- *Zumo de un limón*
- *1 cucharada de sopa en Tahín*
- *1 diente de ajo sin germinar*
- *1 cucharada de sal*
- *2 cucharadas de comino*
- *Una remolacha de unos 180 gramos (cocida)*
- *Semillas de sésamo*

¿Cómo se prepara?

Podemos usar garbanzos cocidos o cocidos por ti. Si elegimos esta opción debemos dejar los garbanzos en agua entre 8 y 12 horas. A diferencia de otras legumbres, hay que echar los garbanzos a la olla cuando el agua esté hirviendo, dejaremos cocer 2 horas y al final añadiremos la

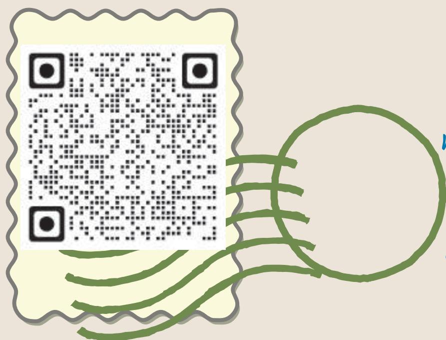




Xukatu eta hozten utzi. Garbantzuak irabiagailu edo sukaldeko robot batean bota, limoi erdiaren zukuarekin, Tahinarekin, baratxuriarekin, gatzarekin, kuminoarekin eta erremolatxarekin batera. Irabiatu krema homogeneo bat sortu arte. Humusa likidoago geratzea nahi badugu, ur pixka bat edo garbantzuak egosteko salda gehitu. Humusaren gainetik sesamo-haziak hautseztatu eta prest dago zerbitzatzeko. Horrez gain, oliba-olioa ere gehi dakioke. Zatoz eta dastatu Laba, probatu gure tostada goxo goxoak!

sal. Los escurrimos y los dejamos enfriar. Echamos los garbanzos en una batidora o robot de cocina, con zumo de limón, Tahín, ajo, sal, el comino y la remolacha. Batiremos hasta que se cree una crema homogénea. Si queremos que el humus quede más líquido, podemos añadir un poco del caldo de cocer garbanzos. Esparciremos semillas de sésamo por encima del hummus y está listo para servir. También se le puede añadir aceite de oliva. ¡Ven y cata Laba, prueba nuestras deliciosas tostadas!





"Me transporta hacia los gratos momentos junta a familiares y amistades, disfrutando de las fiestas de las flores y de las frutas en la ciudad que me vio crecer, Ambato"

Fernando Santos

Llapingachoak
Llapingachos

Osagaiak:

- *5 patata*
- *150 g gazta fresko*
- *4 arrautza*
- *1/2 txistorra (txorizo freskoa)*
- *1 porru*
- *2 azenario*
- *2 erremolatxa*
- *1 letxuga*
- *1 tipula gorri*
- *1 tomate*
- *1 ahuakate*
- *Atxiotea, nahierara*
- *Gatza, nahierara*
- *Martorria, nahierara*
- *Olioa*

Nola prestatu?

Patatak zurituko ditugu eta uretan egosiko ditugu gatz pixka batekin (porruaren parte berdearekin egin daiteke, zaporea emateko). Porrua eta martorria txikituko ditugu. Patatak zapalduko ditugu eta birrindutako edo xehatutako gaztarekin, porruarekin

¿Qué lleva?

- *5 patatas*
- *150 gr. queso fresco*
- *4 huevos*
- *1/2 chistorra o chorizo*
- *1 puerro*
- *2 zanahorias*
- *2 remolachas*
- *1 lechuga*
- *1 cebolla roja*
- *1 tomate*
- *1 aguacate*
- *achiote al gusto*
- *sal al gusto*
- *cilantro al gusto*
- *aceite*

¿Cómo se prepara?

Pelamos las patatas y las cocemos en agua con sal (se puede cocinar con la parte verde del puerro para darle sabor). Picamos el puerro y el cilantro. Aplastamos las patatas y las mezclamos con el queso rallado o desmenuzado, puerro (sofrito), cilantro y achiote.





(frijitua), martorriarekin eta atxiotearekin nahasiko ditugu.

Aukeran:
Gehitu arrautza oreari. Gazta orearekin nahasi ordez, opilean gehitu daiteke. Opilak egingo ditugu eta bi aldeetatik frijituko ditugu aurretik berotutako olioarekin. Txistorra zatitan moztu eta frijituko dugu. Arrautzak ere frijituko ditugu. Entsaladarekin batera zerbitzatuko dugu.

Entsalada:
Erremolatxa eta azenarioa zuritu, xehatu eta egosiko ditugu. Tomatea eta tipula gorria xehatuko ditugu. Letxuga moztu eta ahuakate zatiak gehituko dizkiogu.

Opcional:
Añadir un huevo a la masa. El queso puede ser agregado en el interior de cada tortita, en lugar de mezclarse en toda la masa. Formamos las tortitas y las freímos por ambos lados en aceite precalentado. Cortamos en trozos y freímos la chistorra y los huevos, por separado. Servimos acompañado con la ensalada.

Ensalada:
Pelamos, picamos y cocemos la remolacha y la zanahoria. Picamos el tomate y la cebolla roja. Cortamos la lechuga y le añadimos trozos de aguacate.





"Aprendí a cocinar este caldo de mi amá Margarita, que nació en la Ciudad de México igual que yo. Es muy fácil de preparar y que siempre le requetencanta a la gente"

Aleyda Gaspar González

Tlalpengo salda
Caldo tlalpeño

Osagaiak:

- *1 kilo oilasko zatitan*
- *1/2 kg tomate*
- *3 patata ertain*
- *4 azenario ertain*
- *1 tipula ertain*
- *Txile xipotlea (latakoa)*
- *Baratxuria*
- *Gatza eta piperbeltza*
- *Ereinotza*
- *Ahuakatea*
- *Lima*



¿Qué lleva?

- *1kg de piezas de pollo*
- *1/2 kg de tomates*
- *3 patatas medianas*
- *4 zanahorias medianas*
- *1 cebolla mediana*
- *Chile chipotle (de lata)*
- *Ajo*
- *Sal y pimienta*
- *Laurel*
- *Aguacate*
- *Lima*



Nola prestatzen da?

Egosi oilaskoa nahikoa ur, baratxuri, erramu eta gatza gustura botata. Tomateak eta tipula zati finetan txikitu, eta gatzez eta piperbeltzez frijitu. Patatak eta azenarioak zati ertainetan zuritu eta moztu. Gehitu fritutakoa oilasko-salda erdi egosiari, baita patata, azenario eta chile chipotlea ere, gustura. Oilaskoa barazkiekin egosten amaitu arte itxaron. Ahuakate eta limarekin batera izugarri gozoa da.

¿Cómo se prepara?

Cocemos un poco el pollo con suficiente agua, ajo, laurel y sal al gusto. Picamos los tomates y la cebolla en trozos finos y los sofreímos con sal y pimienta al gusto. Pelamos y cortamos las patatas y las zanahorias en trozos medianos. Agregamos el sofrito al caldo de pollo a medio cocer junto con las patatas, zanahorias y chile chipotle al gusto. Esperamos a que se termine de cocer el pollo con las verduras. Riquísimo acompañarlo con aguacate y lima al gusto.

"Cada primavera preparamos este dulce, que disfrutamos en el campo, entre las flores con toda la familia. Es una tradición en el norte de Argelia"

Farida Zouaki

Meberdja

Osagaiak:

- *3 edalontzi semola ertain*
- *1 1/2 irin*
- *Gatz pixka bat*
- *1/2 koilarakada legami*
- *1 edalontzi gurin olioarekin*
- *1 edalontzi esne*
- *1 kilo datil*

Nola prestatzen da?

Ontzi batera 3 semola edalontzi, irina, gatz pixka bat eta legamia hustu. Gehitu gurina, olioa eta nahastu. Azkenean, esnea gehitu ore bihurtu arte. Orea bi zatitan banatu, eta tartean datilak jarri. Erronbo ertainetan moztu. Azkenik, zartagin edo plantxa batean erre, kurruskari geratu arte.

¿Qué lleva?

- *3 vasos de sémola mediana*
- *1 ½ de harina*
- *Un poco de sal*
- *½ cucharada de levadura*
- *1 vaso de mantequilla con aceite*
- *1 vaso de leche*
- *1 kg de dátiles*

¿Cómo se prepara?

En un recipiente vaciamos 3 vasos de sémola más la harina, un poco de sal y la levadura. Añadimos la mantequilla, el aceite y mezclamos. Al final le agregamos la leche hasta convertirla en masa. Cortamos esta masa en dos partes y entre ellas ponemos los dátiles. La cortamos en rombos medianos. Finalmente los asamos en una sartén o plancha hasta que queden crujientes.







"Nafarroako errezeta bat egiteko eta lagunekin ratu dibertigarria pasatzeko aukera izan dugu. "Errebelde" izena jarri diogu sukaldean ari ginenean abenturak gertatu zaizkigulako"

San Frantzisko eskolako txikiak: Eider Izkue, Maddi Pascual, Malen Garaikoetxea eta Garbiñe San Martín

Galleta Errebeldeak
Galletas Rebeldes





Osagaiak (5 pertsonentzako):

- *½ kg irin*
- *1 limoi edo laranja*
- *50 g azukre*
- *Oliba olioa*
- *3 arrautza*
- *15 g legami*
- *Gatza*

Nola prestatzen da?

Lehenengo, katilu handi batean, arrautzak eta azukrea jarri, eta irabiagailuarekin nahasten hasi. Limoi edo laranjaren azalaren birrindura (ralladura) gehitu, eta pixkanaka, 90 ml olio botatzen hasi.

Irina eta legamia beste katilu batean elkartu eta gatz apur bat bota. Gehitu masari. Ongi oratu eta nahastu eskuekin. Masa, paper filmarekin gorde kanpoan, ordu bat inguru.



¿Qué llevan? (para 5 personas)

- *½ kg de harina*
- *1 limón o naranja*
- *50 g de azúcar*
- *Aceite de oliva*
- *3 huevos*
- *15 g de levadura*
- *Sal*

¿Cómo se preparan?

Primero, en una taza grande, ponemos los huevos y el azúcar y los mezclamos con la batidora. Añadimos la ralladura de la corteza del limón o naranja y empezamos a echar, poco a poco el aceite.

Juntamos la harina y la levadura en otra taza y ponemos un poco de sal. Añadimos a la masa. Amasamos bien y mezclamos con las manos. Dejamos la masa en el exterior con papel film, alrededor de una hora. Tomamos pequeñas porciones de masa y

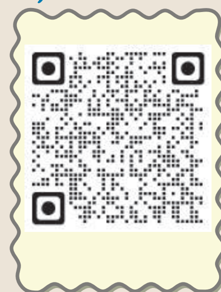
Masa portzio txikiak hartu, eta galleta edo erroskila forma eman. Zartagin batean olio nahiko jarri eta 7an, erroskilak frijitzen jarri. Azkenik, NAHI BADUZU, azukre edo kanela bota…. On egin!

les damos forma de galleta o rosquilla. Ponemos en una sartén bastante aceite y en el 7, las freímos. Por último, si quieres, echa azúcar o canela. ¡Buen provecho!



"Lagunekin sukaldaritza proiektuak egitea gustatzen zaigu. Oso momentu bereziak sortzen dira. Uda bukatu berria denez, itsasoari omenaldia egitea erabaki dugu"

San Francisco Eskolako txikiak: Jone, Ariane, Bedats, Uxue, Mara, Cocó eta Malena



Ozeano gozoa
Océano dulce



Osagaiak (10 pertsonentzako):

- *2 legami sobretxo*
- *6 arrautza*
- *2 jogurt natural*
- *6 irin ontzi, jogurtaren neurrikoak*
- *4 azukre ontzi, jogurtaren neurrikoak*
- *2 olio ontzi, jogurtaren neurrikoak*
- *Koloratzailea*
- *Aukeran: Nutella Lacasitoak Jateko plastilina Koloretako txirbilak*

Nola egin:

Berotu labea 180º C-tan. Ontzi batean, arrautzak jarri eta

¿Qué lleva? (para 10 personas)

- *2 sobres de levadura*
- *6 huevos*
- *2 yogures naturales*
- *6 medidas de harina del tamaño del yogur*
- *4 medidas de azúcar del tamaño del yogur*
- *2 medidas de aceite tamaño yogur*
- *Colorante*
- *Opcional: Nutella, Lacasitos Plastilina comestible, Virutas de colores*

¿Cómo se prepara?

Calentar el horno a 180º C. En un recipiente, poner los huevos

nahastu. Hurrengo osagaiak jartzen joan, eta pixkanaka oso ongi irabiatu. Masari koloratzaile urdin tanta batzuk bota, eta nahastu. Olioztatutako molde batean, masaren erdia sartu, eta beste molde batean beste erdia. Moldeak labeko erdialdean sartu. Bitartean, plastilina jangarriarekin, itsasoko animaliak moldeatu. Oso dibertigarria da! 35 minutu pasata atera, bizkotxoa egina egongo da. Bizkotxo bat nutellaz estali, eta gero lakasitoz bete. Horren gainean beste bizkotxoa ipini, eta nutellaz bete. Egindako animaliak, eta txirbilak gainetik jarri.

y mezclar. Ir poniendo los siguientes ingredientes y batir muy bien poco a poco. Echar unas gotas de colorante azul a la masa y mezclar. En un molde aceitado, meter una mitad de la masa y en otro molde la otra mitad. Introducir los moldes en el centro del horno. Mientras, con plastilina comestible, moldear animales marinos. ¡Es muy divertido! Al cabo de 35 minutos, el bizcocho estará hecho. Cubrir un bizcocho con Nutella y luego llenarlo de Lacasitos. Sobre ella colocar el otro bizcocho y rellenarlo con Nutella. Colocar los animales y las virutas por encima.



Ananazko flana
Flan de piña

"Esta receta se la enseñó a Itsaso su amá"

Cuadrilla de amigas del barrio

Osagaiak:

- *1 anana-lata handi*
- *2 limoi-hautsezko gelatina zorro*
- *2 limoi*
- *1 pote harrotzeko esnegain*
- *tKaramelu likidoa*

Nola prestatzen da?

Hasteko, kazola batean ananaren zukua xukatu. Ondoren, jarri

¿Qué lleva?

- *1 lata grande de piña*
- *2 sobres de gelatina en polvo de limón*
- *2 limones*
- *1 bote de nata para montar*
- *Caramelo líquido*

¿Cómo se prepara?

Para empezar, cogemos la piña y escurrimos el jugo en una ca-



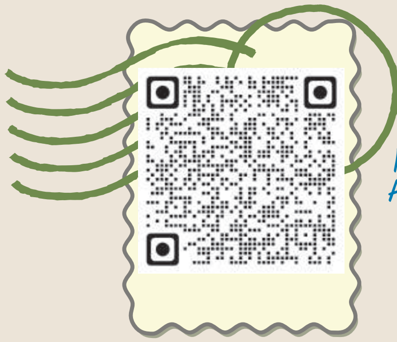




anana irabiagailuaren edalontzian zatitxotan. Bota gelatinazko bi zorroak kazolara zukuarekin eta bi limoi zukuturekin. Jarri dena berotzen eta desegiten. Bitartean, anana ondo irabiatu irabiagailuarekin. Ondo irabiatua dagoenean, bota harrotzeko esnegaina, nahastu kazolaren zukuarekin eta pasatu iragazgailu batean ananari hariak kentzeko. Amaitzeko, jarri moldean karamelu likido pixka bat, bota gainean aurretik egindako nahasketa eta utzi hozkailuan gutxienez 12 ordu, ondo mamitu dadin.



zuela. A continuación la ponemos en el vaso de la batidora en trocitos. Echamos los dos sobres de gelatina en la cazuela con el jugo y dos limones exprimidos. Ponemos a calentar y disolver todo. Mientras tanto, batimos bien la piña con la batidora. Cuando este bien batido, vaciamos la nata para montar, lo mezclamos con el jugo de la cazuela y lo pasamos por el pasapurés para quitar los hilos de la piña. Para finalizar, ponemos en el molde un poco de caramelo líquido, echamos la mezcla hecha anteriormente y dejamos en el frigorífico por lo menos 12 horas para que se cuaje bien.



"Esta receta no sería posible sin el trabajo, la paciencia y la generosidad de nuestro director Antonio Goñi. A él se la dedicamos"

Jarauta Kantuz

Abestiz ondutako mendrezka eskalibada
Escalivada de ventresca aderezada con canciones

Osagaiak (lau lagunendako kopuru zehatzekin):

- *Jarautan Kantuz-en kantu koadernotxoa*
- *14 pikillo-piper, eskuz erreak, ahal dela egurrean. Halakorik ez baduzu, erosi latakoak, baina kalitate onekoak*
- *1/2 kg mendrezka, freskoa bada, edo hiru lata (merkeagoa eta sukaldean aritzea saihesten da)*
- *2 tipuleta ertain fresko*
- *6 barrengorri*
- *Baratxuri ale batzuk*
- *Apaintzeko urdaizpiko puskak (50 gramo inguru)*
- *Perrexil adaxka bat*

Nola prestatzen da?

Pikillo-piperrak erre eta garbitu, pipitak kendu. Iradokizuna: lan

¿Qué lleva? (cantidades exactas para cuatro personas):

- *Cuadernillo de canciones de Jarautan Kantuz*
- *14 pimientos del piquillo asados a mano, a ser posible en leña. En caso de no contar con ellos, comprar de lata pero de buena calidad*
- *½ kg ventresca si es fresca, o tres latas (más económico y se evita cocinarla)*
- *2 cebolletas medianas frescas*
- *6 champiñones*
- *Varios dientes de ajo*
- *Tacos de jamón para adornar (unos 50 gramos)*
- *Una ramita de perejil*

¿Cómo se prepara?

Asamos y limpiamos los pimientos del piquillo, quitándoles las

hau Magdalenan egin, gure auzotik gertu. Baratzeetako batek piperzaleei eskaintzen die (beno, saldu zentzuan, noski), labea, baita aulki eta kuboak, piperrak garbitu nahi izanez gero. Eta zein kantu itxurazkoagoa, Jarautan Kantuz-en koadernotxokoa, Pier Paul Berzaitzen "Baratze bat" baino, proposatuko dizkizuegun guztiak bezala.

Tipula juliana eran txikitu, ez oso fin. Agian “Gure aitak amari” kantuaren erritmoak ebakitzen lagunduko du.

Tipula freskoa atera eta Modenako ozpinarekin beratuko dugu, gau batez hozkailuan. (Tipula azpil batean jarri eta ozpina gainetik bota, ez dago erabat estali beharrik).

Lo-kanta bat kantatzea eskatu geniezaioke hozkailuari, baina ez gara pasatuko. Hala ere, norbait etxean bakarrik badago eta nahi badu, “Haurtxo polita” abesti ezaguna oso polita da.

Hurrengo egunean, tipula eta mendrezka elkartu eta osagaiak nahastu, biak hotzean. Tipula eta mendrezka behar bezala nahastu behar diren



pepitas. Sugerencia: Realizar este trabajo en la Magdalena, a un paso de nuestro barrio. Una de las huertas brinda para el o los pimientos (bueno, brindar en su sentido de vender, claro), el horno, y también sillas y cubos si se desea limpiarlos allí. Y qué canción más aparente, del cuadernillo de Jarautan Kantuz como todas las que os vamos a proponer, que “Baratze Bat”, de Pier Paul Berzaitz.

Picamos la cebolla en juliana, no muy fina. Tal vez el ritmo de la canción "Gure aitak amari”, ayude al corte.

Salamos la cebolla fresca y la maceramos con vinagre de Módena, durante una noche en el frigorífico. (Ponemos la cebolla en una fuente y vertemos el vinagre por encima, no hace falta cubrir del todo). Podríamos pediros cantar una nana al frigorífico, pero no nos vamos a pasar. No obstante, si alguien está solo o sola en casa y quiere, la popular "Haurtxo Polita" es bien bonita.

Al día siguiente, juntamos la cebolla con la ventresca y revolvemos los dos ingredientes, am-

funtsezko bi pieza direnez, zer gisa Urretxindorrak taldearen "Maitasunaren Kanta". Bakea eta maitasuna. Edo maitasuna bakean. Edo maitea, utz nazazu bakean. Aukerak dira.

Barrengorriak zati txikitan ebaki, era berean zatitutako urdaiazpikoarekin eta baratxuri txiki-txikiekin erregosi. Jakina, azken osagai horiek guztiak hautazkoak dira, eta urdaiazpikorik jaten ez dutenek ere egin dezakete errezeta. Baratxurien eta barrengorrien txinpartarekin, zartagina astindu bitartean, J. Kosteraturen “Ameriketara joan nintzen” abestiaren erritmoa egoki dator: *Txintxin, txin, txin, diruaren hotsa...*

Piperrak zerrendatan moztu, eta zerbitzatzeko unean oliba-olioarekin –eskuzabal– eta baratxuriekin zartaginetik pasa, gatza eta azukrea arteztuz. Piperra, aldaera guztietan, Euskal Herriko produktu tipikoa da (Lodosa, Gares, Ezpeleta, Gernika...). Horregatik, horretaz, gure lurraz, gure mendiez, gure kulturaz hitz egiten duen abesti bat proposatzen dizuegu: Oskorriren “Ikusi Mendizaleak”.

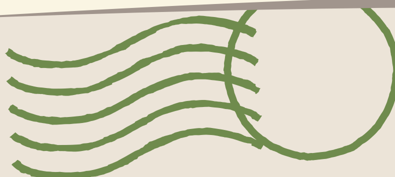
Zerbitzatzeko unean, aurrez nahastutakoari piperrak eta baratxuriak nahasi, guztia berotan. Dena nahastu eta barrengorri, urdaiazpiko eta perrexil adaxka batekin apaindu. Alaitasunez baina

bos en frío. Como la cebolla y la ventresca son las dos piezas clave que hay que mezclar convenientemente, qué tal la canción “Bake eta Maitasunaren Kanta”, de Urretxindorrak. Paz y amor. O amor en paz. O amor déjame en paz. Son opciones.

Cortamos los champiñones en trozos pequeños, y los sofreímos con el jamón, también cortado en tacos pequeños, y los dientes de ajo picados. Naturalmente, todos estos últimos ingredientes son optativos, las personas que no coman jamón pueden hacer la receta sin él. Con el chisporrotear de los ajos y los champis, mientras se menea la sartén, quizás el ritmo de la canción “Ameriketara joan nintzen”, de J. Kosteratu, venga bien: *Txintxin, txin, txin, diruaren hotsa...*

Cortamos los pimientos en tiras, y en el momento de servir, los pasamos por la sartén con aceite de oliva –generoso– y ajos, rectificando de sal y de azúcar. El pimiento, en todas sus variedades, es un producto típico de Euskal Herria (Lodosa, Puente la Reina/Gares, Ezpeleta, Gernika...). Por eso os proponemos una canción que habla de eso, de nuestra tierra, de nuestros montes, de nuestra cultura: “Ikusi Mendizaleak”, de Oskorri.





kontuz eragin, maitasunez, hargatik, iradoki-tzen dugun erritmoa Xabier Leteren “Habanera” da.

Eta iritsi da garaia edalontzia altxatzeko eta janari honetaz eta bizitzaz gozatzeko. Topa egin dezagun Giorgiako errepublikako musikaz eta Jon Sarasuaren letraz: "Topa dagigun".



En el momento de servir, añadimos a la mezcla previa los pimientos con el aceite y los ajos, todo ello en caliente. Removemos todo y decoramos con los champiñones, el jamón y una ramita de perejil. Hay que remover con alegría pero con cuidado, con cariño, de ahí que el ritmo que sugerimos es la “Habanera”, de Xabier Lete.

Y ha llegado el momento de alzar el vaso y de disfrutar de esta comida y de la vida. Brindemos entonando “Topa Dagigun”, música de la república de Giorgia, con letra de Jon Sarasua.




"Errezeta hau tradizionala eta goxoa da, erraza eta merkea. Bisitariak ditugunean egiten dugu atsegin emateko. Gure sukaldea beti dago irekita eta ideiez, iradokizunez, topaketez eta hunkidurez betea"

Zaldiko Maldiko Elkartea

Untxi-Kalderetea
Calderete de conejo



Osagaiak:

- *Untxia*
- *Piper berdea*
- *Haragi-salda*
- *Piper beltza, ezkaia eta ereinotza, gutxi*

Nola prestatzen da?

Tipulak eta piper berdea txikitu eta oliotan frijitu. Haragi-salda berotu eta bota patata puxkak, tipula eta piper berdea. Gatza bota. Ondoren, untxi zatiak bota, eta dena batera egosi. Bukatzeko, piper beltza, ezkaia eta ereinotz pixka bat, gustuaren arabera. On egin!

¿Qué lleva?

- *Conejo*
- *Cebolla*
- *Pimiento verde*
- *Tomate rallado*
- *Caldo de carne*
- *Aceite*
- *Pimiento negro, tomillo y laurel, poco*

¿Cómo se prepara?

Picamos las cebollas y el pimiento verde y freímos en aceite caliente. Calentamos el caldo de carne y echamos los trozos de patata, la cebolla y el pimiento verde. Agregamos sal. A continuación, echamos los trozos de conejo y cocemos todo a la vez. Para terminar, pimiento negro, tomillo y un poco de laurel, según el gusto. ¡Qué aprovechen!



“Amarengandik jasotako errezeta, lehengo garaietan maiz egiten zen goxoa eta merkea delako”

Josetxo



Ajoarrieroa
Ajoarriero

Osagaiak

- *1 kilo bakailao izpitu*
- *750 g tomate frijitu (kristalezko tomate pote bat)*
- *1 kilo patata*
- *1 tipula handi*
- *8 baratxuri ale*
- *Bizpahiru piper berde*
- *Olioa, eskuzabal*

Nola prestatzen da?

Tipula handia eta zortzi baratxuri aleak txikitu eta oliotan jarri dena erregosten. Bitartean, bizpahiru piper berde txiki-txiki egin eta tipula eta baratxuriak 5 minutuz egosita daudenean bota. Tipula kolorea hartzen hasten denean tomatea bota eta berotzen hasten denean bakailao izpitua ere bota. Patatak puska txikitan frijitu eta frijituta daudenean bota bakai-laoarekin batera. Bota gatza. Azkenik, sutan eduki pilpilean 45 minutuz. Egun bate-tik bestera goxoagoa da!

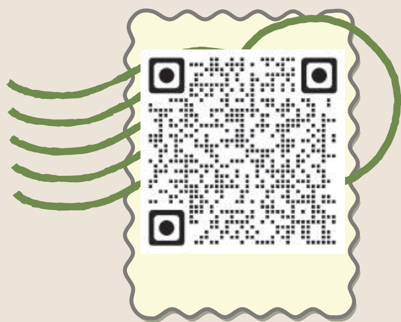


¿Qué lleva?

- *1 kilo de bacalao desmigado*
- *750 gr de tomate frito (1 bote de tomate de cristal)*
- *1 kilo de patatas*
- *Una cebolla grande*
- *Ocho dientes de ajo*
- *Dos ó tres pimientos verdes*
- *Aceite, generosamente*

¿Cómo se prepara?

Picamos la cebolla grande y los ocho dientes de ajo y los ponemos a rehogar todo en aceite. Mientras tanto, picamos dos o tres pimientos verdes muy pequeños y los echamos cuando la cebolla y los ajos estén aproximadamente 5 minutos en cocción. Cuando la cebolla empiece a tomar color, echamos el tomate y cuando esté caliente agregamos el bacalao desmigado. Freímos las patatas en trozos pequeños y las echamos junto con el bacalao. Ponemos sal al gusto. Por último, lo mantenemos al fuego bajo durante 45 minutos. ¡De un día para otro es delicioso!



"Es una receta cubana típica, la comemos siempre que hay fiestas, en las escuelas, en casa. Se acompaña de arroz blanco, fríjoles, carne..."

Natalie Bolívar

Juka mojorekin
Yuca con mojo

Osagaiak (4 pertsonendako):

- *2 juka (manioka ere deitzen zaio)*

Mojoarentzat:

- *Oliba-olioa, ez badago, beste mota bateko olioa*
- *1 lima berde*
- *1 tipula txuri txiki fresko*
- *Gatza*

Nola prestatzen da?

Juka:

Juka 5 edo 7 cm-ko xerratan zatitu eta azala kendu. Eltze azkarrean (eltzean ere bai, baina denbora gehiago eduki beharko da) 20 minutuz egosi juka biguna egon arte (patata bezala). Egosita dagoenean, lapikoa ireki eta presioa galtzen duenean, gatza nahierara bota eta sutan mantendu 5 minutu gehiago egosten. Gatza ez da hasieran jartzen. Juka atera eta xukatu. Juka-xerrak irekita egoten dira egosketagatik, beraz, hor barruko sustraiak edo enbor modukoak

¿Qué lleva? (para 4 personas aproximadamente):

- *2 yucas (se llama también mandioca)*

Para el Mojo:

- *Aceite de oliva es lo ideal, si no el que se tenga*
- *1 lima verde*
- *1 cebolla fresca pequeña blanca*
- *Sal*

¿Cómo se prepara?

De la yuca:

Troceamos la yuca en rodajas de 5 o 7 centímetros y le quitamos la corteza. En la olla rápida (o en perola, pero habrá que tenerlo más tiempo) cocemos la yuca 20 minutos hasta que esté blanda (como la patata). Le ponemos sal al gusto y lo mantenemos en el fuego 5 minutos más. La sal no se pone al principio. Sacamos la yuca y la escurrimos. Las rodajas suelen estar abiertas por la cocción, ahí quitamos las raíces in-





kendu, bestela guztia mikazten dute-eta.

Mojoa:
Zartagin batean olio ugari ipini su oso motelean, eta tipula xaflatan zatituta bota bigundu arte; ez du kurruskari egon behar, olioak ez du frijitu behar, berotu besterik ez. Lima estutu oliotan eta tipularekin oso ondo nahastu. Juka mojoarekin zerbitzatzen da, edo bakoitzak bere paterean nahasten du.



ternas o especie de tronco que tienen, porque amargan.

Del mojo:
En una sartén ponemos abundante aceite a fuego muy lento, echamos la cebolla troceada en láminas hasta que se ablanden; el aceite no debe estar crujiente ni debe freír, sólo calentar. Exprimimos la lima en el aceite y lo vamos revolviendo muy bien con la cebolla. Se sirve la yuca con el mojo encima, o bien cada uno lo mezcla en su plato.



"Es una receta de mi abuela, vecina de la calle La Mercé"

Natalia



Gure amonaren gantz-opilak
Mantecadas de mi abuela

Osagaiak:

- *1/4 kg azukre*
- *1/4 kg txerri-gantz*
- *1/4 kg almendra ehoa*
- *1/2 kg irin*

Nola prestatzen da?

Txerri-gantza berotu. Irina, almendra eta azukrea gehitu. Masa zati txikietan moztu, opilei bolatxo zanpatu forma eman. Labea 180 gradutan berotu eta opilak 25 minutu inguru laberatu. (Hau labeen araberakoa da, labean gehiegi badaude, gogor geratzen dira, labea indartsua bada, tenperatura txikiagoan jarri). Kolorea hartzen hasten direnean, atera eta azukrea eta kanelarekin hautseztatu.



¿Qué llevan?

- *1/4 kg azúcar*
- *1/4 kg manteca de cerdo*
- *1/4 kg almendra molida*
- *1/2kg harina*

¿Cómo se preparan?

Calentamos la manteca. Añadimos la harina, la almendra y el azúcar. Cortarmos la masa en trozos pequeños dando forma de bolita aplastada a las mantecadas. Calentamos el horno a 180 grados y horneamos unos 25 minutos. (Esto depende de los hornos, si se pasan en el horneado se quedan duras, si el horno es potente poner menos temperatura). Las sacamos cuando empiezan a coger color y espolvoreamos con azúcar y canela. ¡A disfrutarlas!

"Siempre que lo preparo vuelvo a mi adolescencia, cuando en verano viajaba con mi familia a casa de mi tío que es pescador. Lo disfrutábamos al mediodía muy cerca de la playa... Es delicioso y muy refrescante!"

Jessica de Oyague Huaman



Hegaluze zerrendatxoak
Tiradito de atún

Osagaiak:

- *250 gramo atun fresko (edo nahiago duzun arraina izaten ahal da)*
- *1 tipula*
- *1 lima-ajia*
- *1 koilarakadatxo sesamo txigortu*
- *1 koilarakadatxo sesamo-olio*
- *1 jengibre zati txiki*
- *1 martorri edo perrexil adar*
- *¼ lima edo limoi katilukada*

Nola prestatzen da?

Tipula eta lima-ajia garbitu, kubo finetan ebakitzeko. Atuna hatz erdiko lodierako zerrendatan moztu eta hozkailuan gorde. (Oso erraza izanen da moztea, baldin eta 20-30 minutuz erabat izoztu gabe izoztu, eta labana zorrotz bat erabiltzen badugu). Limak zukutu katilu 1/4 betetzeko, sesamo-olioa eta jengibre arraspatua gehitu. Atun zatiak plater batean jarri eta

¿Qué lleva?

- *250 gramos de atún fresco (o puede ser el pescado de tu preferencia)*
- *1 cebolla*
- *1 ají limo o chile*
- *1 cucharadita de sésamo tostado*
- *1 cucharadita de aceite de sésamo*
- *1 trozo pequeño de jengibre*
- *1 rama de cilantro o perejil*
- *¼ de taza de limas o limones*

¿Cómo se prepara?

Lavamos la cebolla y el ají limo para cortarlos en cubitos finos. Cortamos el atún en tiras de más o menos medio dedo de grosor, lo reservamos en la nevera. (Será muy fácil cortarlo si lo dejamos congelar por 20 a 30 minutos sin que se congele por completo y usamos un cuchillo bien afilado). Exprimimos el jugo de las limas, le agregamos el aceite de sésamo y el jengibre









prestatutako lima-zukua bota. Gainean jarri tipula zatitxoak, lima-ajia eta martorri txikitu pixka bat. Atun zerrendatxoa oso sarrera gozoa da, hotz zerbitzatzen da eta, beraz, hozkailuan zerbitzatu aurretik 10 bat minutuz mantentzea komeni da.



rallado. Colocamos los trocitos de atún en un plato y esparcimos nuestro jugo de limas ya preparado. Colocamos encima los trocitos de cebolla, el ají limo y un poco de cilantro picadito. El tiradito de atún es una entrada deliciosa, se sirve frío, por lo que es recomendable mantenerlo unos 10 minutos antes de servir en el frigorífico.

"Es un pastel típico del espacio postsoviético. Cada quien lo hace de manera diferente, normalmente te gusta más la versión de tu madre o tu abuela. A mí me recuerda las fiestas del Año Nuevo"

Kristina Shperlik, Setem Navarra



Napoleon
Napoleón

Osagaiak:

Hostorea:

- *600 g irin*
- *400 g gurin bigun*
- *1 gorringo*
- *200 g ur*
- *1 koilarakada ozpin*
- *Gatz pixka bat*

Krema:

- *1 esne kondentsatu lata*
- *300 g gurin bigun*

Natilla:

- *200 m esne*
- *2 arrautza*
- *1 koilarakada arto-almidoi (edo patata)*
- *1/2 banilla-zorro*

Nola prestatzen da?

Hostorea:

Gurin biguna 200 g irinarekin nahasi. Lauki itxura eman eta hozkailuan jarri ordubetez. Bol batean ozpina, gatza, ura, gorringoa eta bahetutako 400 g irin nahasi. Orea oratu boletik bereizi arte. Orea geruza luzexka

¿Qué lleva?

Hojaldre:

- *600 g de harina*
- *400 g de mantequilla blanda*
- *1 yema*
- *200 g de agua*
- *1 cucharadita de vinagre*
- *una pizca de sal*

Crema:

- *1 lata de leche condensada*
- *300 g de mantequilla blanda*

Natilla:

- *200 ml de leche*
- *2 huevos*
- *1 cucharada de almidón de maíz (o patata)*
- *1/2 vaina de vainilla*

¿Cómo se prepara?

Hojaldre:

Mezclamos la mantequilla blanda con 200 g de harina. Le damos forma de cuadrilátero y lo ponemos en el frigorífico durante una hora. En un bol mezclamos el vinagre, la sal, el agua, la yema y 400 g de harina tami-

izateko hedatu. Gurin laukia masaren erdian jarri eta masa-ertzekin estali. Pixka bat beherantz zapaldu eta poliki biratu norabide batean, 1 cm-ko lodiera duen xafla lortu arte. Ertzak erdira tolestu, gero berriro erditik (geruza lau aldiz tolesten da), dena eskuoihal batekin estali eta 20 minutuz hoztu. Tolestutako masa hainbat aldiz zabaldu kontrako norabidean: lau aldiz tolestu berriro, eskuzapi batekin estali eta hotzean jarri. Gauza bera errepikatu beste bi aldiz. Azken aldiz bildu ondoren, pastela prestatzen hasiko gara.

Aldez aurretik berotu labea 200° C-tan. Masa 4 zatitan banatu. Hozkailutik zati bat atera eta laberatzeko erretilu baten 1/3 neurriko xafla batean bildu. Erretilua pergamino edo labeko paperez estali, orea gainean jarri, sardexka batekin hainbat lekutan zulatu eta 15 minutuz laberatu. Hostoreak harroturik, txigorturik eta lehor egon behar du.

Krema:

Gurin biguna esne kondentsatuarekin irabiatu.

Natillak:

Kazola txiki batean, esnea leka eta banilla haziekin berotu. Arrautzak pixka bat nahastu eta almidoia gehitu. Astiro-astiro botako dugu esne beroa arrautza-nahasketara. Dena berriro

zada. Amasamos la masa hasta que se separe del bol. Estiramos la masa en una capa oblonga. Presionamos ligeramente hacia abajo y la rodamos suavemente en una dirección hasta obtener una lámina de 1cm de grosor. Doblamos los bordes hacia la mitad, luego nuevamente por la mitad (la capa se dobla cuatro veces), cubrimos todo con una toalla y refrigeramos durante 20 minutos. Extendemos la masa doblada varias veces en la dirección opuesta: la doblamos cuatro veces de nuevo, la cubrimos con una toalla y la colocamos en el frío. Repetimos lo mismo dos veces más. Después del último enrollado, comenzamos a cocinar el pastel. Precalentamos el horno a 200° C. Dividimos la masa en 4 partes. Sacamos una parte del frigorífico y la enrollamos en una lámina del tamaño de 1/3 de una bandeja para hornear. Cubrimos la bandeja con papel pergamino, colocamos la masa sobre ella; pinchamos en varios lugares con un tenedor y horneamos durante 15 minutos. El hojaldre debe leudar, dorarse y estar seco.

Crema:

Batimos la mantequilla blanda con la leche condensada.

Natillas:

En una cazuela pequeña, calentamos la leche con la vaina y las



kazolan hustu eta berotu etengabe nahastuz, dena loditu arte. Esnegaina giro-tenperaturan hoztu eta nahasketa krema kondentsatuarekin batera irabiatu. Oso likidoa ateratzen bada, hozkailuan jarri pare bat orduz.

Muntatzeko:

Hostore xaflak neurri berean moztu. Hondarrak eho eta gorde. Hostorezko lehen geruza ebakitzeko taula batean jarri. Esnegaina 4 zatitan banatu. Pastela kremaren lehen zatiarekin estali, bigarren xafla jarri eta beste xafla batzuekin errepikatu. Goiko aldea eta pastelaren aldeak kremarekin eta apurrekin estali. Hozkailuan sartu zenbait orduz, pastela busti eta egiteko. Prest!

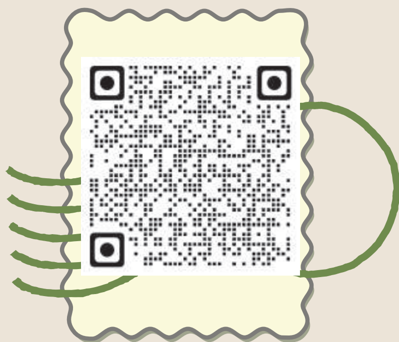




semillas de vainilla. Mezclamos los huevos ligeramente y agregamos el almidón. Vertemos lentamente la leche caliente en la mezcla de huevo. Vaciamos todo de nuevo en la cazuela y lo calentamos mezclando sin parar, hasta que todo espese. Enfriamos la nata a temperatura ambiente y batimos junto con la mezcla condensada. Si la crema resultó ser muy líquida, la ponemos en el frigorífico un par de horas.

Montaje:

Cortamos las láminas de hojaldre al mismo tamaño. Molemos los restos en migas y recogemos. Colocamos la primera capa de hojaldre en una tabla de cortar. Dividimos la nata en 4 partes. Cubrimos el pastel con la primera parte de la crema, ponemos la segunda lámina y repetimos con otras láminas. Cubrimos la parte superior y los lados del pastel con el resto de la crema y las migas. Metemos en el refrigerador por algunas horas para que se remoje y cuaje el pastel... ¡Listo!



"Hay que ponerle mucho mucho cariño"

Marivi Erdozain

Esne-torrada maitasunez
Leche frita con cariño

Osagaiak:

- *4 goilakaraka arto-irin goraino beteta*
- *6 goilarakada azukre*
- *Banilla azukre pitin bat*
- *1 litro esne*
- *Arrautzeztatzeko irina*
- *2 arrautza*
- *1 katilu handitxo ekilore-olio*
- *Azukre eta banilla-azukre pitin bat hautseztatzeko*

Nola prestatzen da?

Katilu batean arto-irina, azukrea eta banilla jarri eta bueltaka, litro laurden esne gehitu, pikorrik egin ez dadin. Gainerako esnea berotzen jarri (su motelean, esnea itsatsi ez dadin). Irakiten hasten denean, katiluan dagoena bota poliki eta bueltaka (katilukoak ez du pikorrik izan behar). Berriro irakiten hasten denean, bueltak ematen segitu 5 minutuz. Labeko erretilu batean isuri (niri kristalezkoak gustatzen zaizkit gutxiago itsasten

¿Qué lleva?

- *4 cucharadas de maicena colmadas*
- *6 cucharadas de azúcar normales*
- *1 pizca de azúcar de vainilla*
- *1 litro de leche*
- *Harina para rebozar*
- *2 huevos*
- *1 taza grandecica de aceite de girasol*
- *Algo de azúcar y azúcar de vainilla para espolvorear*

¿Cómo se prepara?

Ponemos en un cuenco la maizena, el azúcar, la vainilla y vamos añadiendo un 1\4 de litro de la leche dando vueltas para que no se hagan grumos. El resto de la leche la ponemos a calentar (a fuego lento para que no se pegue la leche). Cuando empiece a hervir le echamos lo del cuenco lentamente y le damos vueltas (el cuenco no debe tener ningún grumo). Cuando





direlako) eta hotza dagoenean hozkailuan gorde hurrengo egunera arte (hotz egon behar du frijitzeko). Hurrengo egunean, koadrotxotan zatitu, ondoren irina eta arrautzetan pasa, eta pixkanaka frijitu, su ertain-handian (olioa, hasiera batean, oso bero egonen da eta gero 7ra jaitsiko dugu). Erretilu batean sukaldeko papera jarri, frijitu eta atzeratzen ditugun einean olioa xurgatzeko. Guztiak aterata-koan... Gozatzera!



empiece a hervir seguimos dándole vueltas y vueltas durante 5 minutos. Vertemos en una bandeja de horno (a mí me gustan las de cristal porque se pegan menos) y cuando esté fría se guarda en la nevera hasta el otro día (tiene que estar bien fría para freír). Al día siguiente troceamos en cuadritos que luego se pasan por la harina y por el huevo y las vamos friendo poco a poco a fuego medio alto (el aceite debe estar en principio muy caliente y luego bajarlo al 7). Ponemos una bandeja con papel de cocina para que empape el aceite sobrante conforme lo vas friendo y... ¡A disfrutar!

Kultura gastronomiko pixka bat
Una pizca de cultura gastronómica

Aholkua
Oliba-olioa urte berean hartu behar da; bitartean, gorde toki ilun, fresko, lehorrean, oxidatu eta mindu ez dadin.

Asmakizuna
*Ama latza, umea beltza, asmatu erraza**

¿Qué ver?
El Festín de Babette
(Gabriel Axel, 1987)
Más allá del sobrepeso
(Estela Renner, Brasil, 2012)
Ratatouille
(Brad Bird, Estados Unidos, 2007)
Un toque de canela
(Tassos Boulmetis, Grecia, 2003)

¿Qué leer?
Un viaje de 10 metros
(Richard C. Morais, Seix Barral, 2014)
Recetas para amar y matar
(Sally Andrew, Grijalbo, 2016)
Como agua para chocolate
(Laura Esquivel, Editorial Planeta, 1989)
Secretos de alcoba de los grandes chefs
(Irvine Welsh, Editorial Anagrama, 2007)
200 Errezeta gozo eta osasuntsu
(Arantza Lorenzo Zubillaga, Ttarttalo argitaletxea, 2012)

Historia
I. mendeko euskaldunak "eratsuak dira, neurrikoak, ardo eta garagardoa edan bai, baina ez dira mozkortzen; akerra jaki arrunta izaki, ezkur-ogia baizik ez dute ezagun; zaharrenganako begirunea agertu eta dantzak eta janariak elkarrekin ospatzen dituzte, emakumeak garrantzi handia duelarik" esan zuen Estrabon Greziako erromatar geografoak Euskal Herriari buruz.

Jakingarria
Modenako ozpin ospetsua muztioa egosi eta berez hartzitzen uzten da, haritz, lizar eta antzeko egurrezko upeletan gutxienez 10 urtetik 150 urteraino, kasu bakan batzuetan.

Esaera
Urrutiko mahatsak, beti beteak.
Nolako kupela, halako sagardoa.

**Gaztaina.*

Aniztasunaren zaporea

El sabor de la diversidad

Alde Zaharreko errezetak

Recetas del Casco Viejo

Lehen edizioa / Primera edición
2022ko iraila-urria / Septiembre-octubre 2022
Alde Zaharreko Sare Komunitarioa / Red Comunitaria del Casco Viejo
Iruñea, Nafarroa / Pamplona, Navarra

Edizioa / Edición
Aleyda Gaspar / Editorial Garabato

Ilustrazioa eta azalaren diseinua / Ilustración y diseño de portada
@amaiurx

Itzulpenak / Traducción
Orreaga Zubeldia Apaolaza, Patxi Larrión, Amaia Izkue, Oihana...

Inpresioa / Impresión
Gráficas Iratxe

Argazkiak / Fotografías
Autor@s de las recetas, archivo AZ
Errezeten egileak, AZko artxiboa









Maitasun handiz...

Con mucho cariño...



AZ